اعتماد به نفس، کلید حل مشکلات







معجزه اعتمـاد به نفس



با اعتماد به نفس به جنگ مشکلات بروید.
فرمول اعتماد به نفس برای خانمها!!
غلبه بر استرس
غلبه بر کمرویی
و...



اعتماد به نفس کلید موفقیت

مؤلفین : سید علی هاشمی‌پور ـ امیر طیرانیان ـ صدیقه سرکاری

فهرست نویسی فیپا
عنوان و نام پدید آور : اعتماد به نفس کلید موفقیت / گرد آورنده : سید علی هاشمی پور - امیر طیرانیان - صدیقه سرکاری

مشخصات نشر : فرشاد درخشنده
مشخصات ظاهری : ۸۰ ص .
شابک : ۹۷۸-۹۶٤-۰٤-۷۵۱۷-۱
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : روانشاسی

نام کتاب: اعتماد به نفس کلید موفقیت

مؤلفین: سید علی هاشمی پور ـ امیر طیرانیان ـ صدیقه سرکاری
ناشر:
تیراژ: ۵۰۰۰
صفحه آرایی: ف. وثوقی
طرح جلد: رامین قهرمانی ۰۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹
نوبت چاپ: اول ـ تابستان ۱۳۹۰
چاپ و صحافی: خوشه ۰۵۱۱-۷۳۳۵۱۳۰
قطع: رقعی
تعداد صفحه: ۸۰
قیمت: ۱۵۰۰ تومان
شابک:

مرکز پخش: مشهد مقدس، خیابان امام خمینی ۶۳، پلاک۸
مؤسسه فرهنگی هنری فرهنگ گستران شایگان
۰۹۱۵۳۱۹۲۸۷۹ ـ ۰۹۱۵۳۱۹۵۶۷۹ ـ ۰۵۱۱-۸۵۲۰۹۳۳

فهرست مطالب

مقدمه

اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند،
اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری زندگی می‌کنند،
اگر زیبا نیستی برخورد درست با زشتی هم وجود دارد،
اگر جوان نیستی، همه با چهره پیری مواجه می شوند،
اگر تحصیلات عالی نداری با کمی سواد هم می توان زندگی کرد،
اگر مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به معدودی انسان هاست،
اما، اگر عزت نفس نداری، پس بدان که هیچ نداری.

«گوته»

تست اعتماد به نفس

۱ـ من به خودم اجازه اشتباه کردن هم می‌دهم چون فکر می‌کنم همه آدم‌ها ممکن است اشتباه کنند و همه‌شان هم می‌توانند از این اشتباهات درس بگیرند؟

الف) هرگز یا به ندرت   ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً   د) خیلی وقت‌ها

۲ـ من فکر می‌کنم ارزش من وابسته است به این که بقیه درباره من چه فکری می‌کنند؟

الف) هرگز یا به ندرت   ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً   د) خیلی وقت‌ها

۳ـ من وقتی به موفقیتی دست پیدا می‌کنم یا وقتی به مشکلی برخورد می‌کنم، حتماً باید به خودم یک فرصت ویژه‌ای بدهم، مثلاً به سفری بروم تا روحیه‌ام تازه شود یا به رستورانی بروم که غذای مورد علاقه‌ام را به بهترین نحو آماده می‌کند؟

الف) هرگز یا به ندرت   ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً   د) خیلی وقت‌ها

۴ـ سخت می‌توانم از کسی بخواهم کاری برایم انجام بدهد و عادت دارم خیلی زیاد از این و آن معذرت خواهی کنم؟

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

۵ـ اگر بفهمم کالایی که خریده‌ام مشکلی داشته، ترجیح می‌دهم نگه‌اش دارم تا این که بروم و آن را به فروشنده پس بدهم. اگر در رستوران غذایی سفارش بدهم و غذایم را اشتباه بیاورند، باز هم ترجیح می‌دهم همان غذا را بخورم تا این که بروم آن را پس بدهم یا عوضش کنم؟

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

۶ـ وقتی یک اشتباهی مرتکب می‌شوم، خودم را ملامت می‌کنم و به خودم ناسزا می‌گویم.

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

۷ـ اگر احساس کنم انجام یک کار با مخالفت اطرافیانم مواجه می‌شود، آن کار را انجام نمی‌دهم؛ حتی اگر انجام آن کار به نظرم درست باشد.

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

۸ـ وقتی جلوی آینه می‌ایستم و به خودم نگاه می‌کنم، فقط نواقص را می‌بینم.

الف) هرگز یا به ندرت　　ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً　　د) خیلی وقت‌ها

۹ـ من فکر می‌کنم اگر باهوش‌تر یا خوش‌قیافه‌تر از این بودم، حال و روزم بهتر بود.

الف) هرگز یا به ندرت　　ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً　　د) خیلی وقت‌ها

۱۰ـ نه تنها از انتقادها فرار نمی‌کنم، بلکه از آنها استقبال می‌کنم.

الف) هرگز یا به ندرت　　ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً　　د) خیلی وقت‌ها

۱۱ـ سعی می‌کنم جسمم را شاداب و ورزیده نگاه دارم.

الف) هرگز یا به ندرت　　ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً　　د) خیلی وقت‌ها

۱۲ـ با احساسات ناخوشایندی مانند غم و غصه و ناراحتی به آسانی کنار می‌آیم.

الف) هرگز یا به ندرت　　ب) بعضی اوقات
ج) معمولاً　　د) خیلی وقت‌ها

۱۳ـ اگر مشکلی برایم پیش بیاید که نتوانم آن را حل کنم، به خانواده

یا دوستانم می‌گویم و از آنها کمک می‌خواهم.

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات

ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

۱۴ـ وقتی عصبانی‌ام، احساساتم را به راحتی بروز می‌دهم.

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات

ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

۱۵ـ انتظارات و خواسته‌هایم را به خانواده، دوستان و همکارانم می‌گویم.

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات

ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

۱۶ـ وقتی را هم برای تنها بودن و استراحت در نظر می‌گیرم و از این تنهایی خوشم می‌آید.

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات

ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

۱۷ـ به آدم‌هایی که ازشان خوشم می‌آید، نزدیک می‌شوم و با آنها یک رابطه دوستانه برقرار می‌کنم.

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات

ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

۱۸ـ من در کار و زندگی‌ام، مدتی را هم به تفریح و لذت اختصاص

می‌دهم چون فکر می‌کنم اگر بهتر استراحت کنم، بهتر می‌توانم کار کنم.

الف) هرگز یا به ندرت ب) بعضی اوقات

ج) معمولاً د) خیلی وقت‌ها

ـ نحوه محاسبه:

پاسخ‌های هر سوال امتیاز مخصوصی دارد که در نهایت جمع امتیاز پاسخ سوال‌ها میزان اعتماد به نفس شما را تعیین می‌کند:

در سوال ۱: پاسخ (الف) ۱ امتیاز ـ (ب) ۲ امتیاز ـ (ج) ۳ امتیاز ـ (د) ۴ امتیاز

در سوال‌های ۲ تا ۹: پاسخ (الف) ۴ امتیاز ـ (ب) ۳ امتیاز ـ (ج) ۲ امتیاز ـ (د) ۱ امتیاز

در سوال ۱۰ـ ۱۸: پاسخ (الف) ۱ امتیاز ـ (ب) ۲ امتیاز ـ (ج) ۳ امتیاز ـ (د) ۴ امتیاز

نتیجه آزمون: ۵۵ تا ۷۲ اعتماد به نفس بسیار بالا، ۳۷ تا ۵۴ اعتماد به نفس بالا، ۱۹ تا ۳۶ کمبود اعتماد به نفس و ۱ تا ۱۸ عدم اعتماد به نفس.

اعتماد به نفس کلید موفقیت

۱ـ اعتماد به نفس اساس موفقیت‌ها و پیروزی‌های بزرگ است.

۲ـ شما می‌توانید از عهده هر کاری برآیید به شرط آن که شدیداً خواستار آن باشید.

۳ـ مردم عادی امید و آرزو دارند؛ افراد متکی به نفس، هدف و برنامه.

۴ـ عدم توانایی یا نداشتن شرایط مناسب نیست که مانع پیشرفت شماست؛ مانع واقعی نداشتن اعتماد به نفس است.

۵ـ شما هیچ محدودیتی در توانایی انجام کار ندارید جز محدودیت‌هایی که خودتان در ذهنتان ایجاد می‌کنید.

۶ـ اعتماد به نفس یک عادت است. برای پرورش آن باید طوری عمل کنید که گویی اعتماد به نفسی را که خواستار آن هستید دارید.

۷ـ رؤیاهای بزرگ داشته باشید. فقط رؤیاهای بزرگ می‌توانند روحیه و ذهن شما را فعال نگه دارند.

۸ـ کلید اعتماد به نفس این است که ابتدا تصمیم بگیرید چه می‌خواهید و سپس برای رسیدن به خواسته خود طوری عمل کنید که گویی امکان شکست وجود ندارد.

۹ـ در درونِ جسارت، نبوغ و قدرت سحرآمیزی نهفته است.

۱۰ـ واقع نگر باشید و آینده ایده‌آل خود را با تمام جزئیات آن مجسم کنید.

۱۱ـ آینده متعلق به کسانی است که خواستار آن هستند. از همین امروز تصمیم بگیرید هر چه را در زندگی آرزو دارید طلب کنید.

۱۲ـ شما همیشه در این که چه کاری را بیشتر، چه کاری را کمتر و چه کاری را اصلاً انجام ندهید آزاد هستید.

۱۳ـ انسان‌هایی که اعتماد به نفس دارند خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند. فقط خودشان را با بهترین کسی که می‌توانند باشند مقایسه می‌کنند.

۱۴ـ در هر بخشی از زندگی به عالی بودن فکر کنید و هرگز برای دستیابی به آن از هیچ تلاشی کوتاهی نکنید.

۱۵ـ هر کاری را که دوست دارید، انجام دهید و با تمام وجود برای بهتر بودن در آن کار تلاش کنید.

اعتماد به نفس چیست؟

اغلب مردم معنای واقعی کلمه‌ی "اعتماد به نفس"را به خوبی درک نمی‌کنند ... به همین دلیل آن نوع از اعتماد به نفس و خودباوری را که مطلوب و مورد نظرشان است در زندگی تجربه نمی‌کنند چون فکر می‌کنند اعتماد به نفس یعنی این که ایمان و اعتماد به موفقیت‌هایی که در کارها به دست می‌آورند. در صورتی که اعتماد به نفس واقعی و حقیقی آن است که قبل از این که در کاری موفق شویم نوعی اعتماد به توانایی خود برای انجام آن کار داشته باشیم.

ـ اعتماد به نفس چیست؟

"عزت نفس" یک منبع انرژی است. یک چتر وسیعی است که "اعتماد به نفس" زیر سایه آن است. اعتماد به نفس یعنی دیدن خود به عنوان فردی توانا، با کفایت، دوست داشتنی و منحصر به فرد.

کفایت یعنی توانایی که در حد کافی و تسلط بر امور باشد.

منحصر به فرد یعنی با توجه و در نظر گرفتن تفاوتهای فردی.

به تعبیر دیگر اعتماد به نفس یعنی آن احساس و شناختی که از توانایی‌ها و محدودیت‌های بیرونی و درونی خود دارید.

بنابراین وقتی که اعتماد به نفس وخودباوری خود را براساس آن که و آن چه به راستی هستید و نه بر اساس موفقیت‌ها و دستیابی‌ها یا شکست‌ها و ناکامی‌های خود بنا می‌کنید چیزی را در خود خلق می‌نمایید که هیچ کس و هیچ چیز یارای گرفتنش را از شما نخواهد داشت. حال با توجه به مفاهیم بالا می‌توان گفت که اعتماد به نفس واقعی همواره در درون خود شما تولید می‌شود نه از بیرون. اعتماد به نفس واقعی زاییده‌ی تعهد شما به خودتان است. این تعهد که هر آن چه لازم باشد انجام خواهید داد تا به خواسته‌ها و نیازهایتان برسید.

اعتماد به نفس باور شخصی شماست نسبت به روح خودتان به عنوان یک انسان.

اعتماد به نفس حقیقی این نیست که نترسیم؛ بلکه آن است که بدانید و مطمئن باشید با این که می‌ترسید، اما بی‌گمان دست به عمل خواهید زد.

ـ انواع اعتماد به نفس!!!

۱ـ اعتماد به نفس رفتاری: به معنای قابلیت و توانایی در عمل کردن و انجام دادن کارهاست. از کارهای ساده گرفته تا کارهای سخت همانند جامه عمل پوشاندن به رویاهایتان. این همان نوع از اعتماد به نفس است که مورد نظر اغلب ماست.

۲ـ اعتماد به نفس احساسی و عاطفی: به معنای توانایی در تسلط و به کنترل درآوردن دنیای احساس و عواطف شماست. این که بدانید چه احساساتی دارید، معنای آنها را بفهمید و بتوانید انتخابهای احساسی

درست بکنید و از خود در مقابل درد و رنج روحی و لطمه‌ها و صدمه‌های عاطفی محافظت کنید و بدانید چگونه روابطی صمیمی، سالم و ماندگار خلق نمایید.

۳ـ سومین نوع از اعتماد به نفس: که مهم‌ترین آنها می‌باشد، اعتماد به نفس روحی و معنوی است. این نوع از اعتماد به نفس همان اعتماد و ایمان شما به جهان هستی و کل آفرینش و موجودات است. این ایمان روحی که زندگی، هدف و نهایتی مثبت را در پی خواهد داشت و شما به خاطر هدفی این جا هستید و زندگی ۷۰ـ ۸۰ـ ۹۰ ساله‌تان بر روی این کره خاکی هدف و مقصودی را دنبال می‌کند.

به منظور آن که اقتدار شخصی لازم را به دست آورده و رضایت و غنایی که استحقاقش را دارید تجربه کنید، به هر سه نوع اعتماد به نفس نیاز دارید.

اعتماد به نفس آن است که باور داشته باشید می‌توانید و توانایی آن را دارید که تمام توانتان را به کار بگیرید و شرایط و اوضاع زندگی را آن گونه که مطلوب و دلخواه شماست تغییر دهید.

چگونه اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم؟

ـ اصل اول: گذشته را بپذیرید و آینده را دگرگون کنید.

شما باید بدانید که گذشته را نمی‌توان تغییر داد اما آینده هنوز آفریده نشده است. آینده چیزی نیست جز اندیشه‌های شما و کوشش برای آفریدن آنها. منظور ما این است که در بند گذشته نباشید نه اینکه از تجربیات، خطاها و شکست‌های گذشته درس نگیرید. پس باید عاقلانه به گذشته نگاه کرد و اندیشه و وقت خود را صرف چیزی کنیم که توان آفریدن و دگرگون ساختن آن را داریم.

ـ اصل دوم: درباره اهدافتان با خود گفتگو کنید.

اهداف را به صورت جملاتی مشخص درآورید و به خود بگویید آن هم به صورت جملات مثبت. اهداف باید واقعی و معقول باشند نه بلندپروازانه که دسترسی به آنها ممکن نباشد و نه پیش پا افتاده که ارزش کوشیدن را نداشته باشند. اهداف معقولی برای هر ساعت، روز، هفته و ماه وضع کنید. موفقیت در اهداف کوتاه شما را برای دست یافتن به اهداف بلند مدت تشویق می‌کند و انگیزه تلاش را در شما بیدار می‌سازد. همواره اهداف را یادآور شوید تا بخشی از ضمیر ناخودآگاه شما گردد.

ـ اصل سوم: تصمیم گرفتن را تمرین کنید.

روانشناسان نشان داده‌اند که کودکانی که در سالهای اولیه زندگی خود تشویق شده‌اند تا برای خود تصمیم بگیرند از دیگر کودکانی که این موقعیت را نداشته‌اند در اعتماد به نفس رتبه بالاتری کسب کرده‌اند. تمرین تصمیم‌گیری به شما کمک می‌کند تا نسبت به قدرت قضاوت خود اطمینان بیشتری به دست آورید و در نتیجه اعتماد به نفس کامل‌تری کسب نمایید. مهم تصمیم‌گیری است. یادتان باشد که: قضاوت درست نتیجه تجربه است و تجربه خود نتیجه چندین قضاوت نادرست.

بنابراین از هر فرصتی برای تصمیم‌گیری استفاده کنید و این نیرو را در خود پرورش دهید. تصمیم‌گیری مستلزم خطرپذیری و احساس مسئولیت است.

ـ اصل چهارم: نتایجی را که می‌خواهید مجسم کنید.

تصویر روشنی را از آنچه می‌خواهید به دست آورید، داشته باشید این کار باعث می‌شود تا انرژی خود را بر آن هدف متمرکز کنید. این برخورد تصویری با همه آرمان‌ها و اهداف برای شما مفید است و یاری‌تان می‌دهد تا کم‌کم زمینه‌های دستیابی به آنها را فراهم سازید.

اگر می‌خواهید از شر خصلتی رها شوید خود را در حالتی تصور کنید که از آن خصلت هیچ اثری در شما نیست. همین تصویر و تکرار آن و انجام دادن تمرینهای اصلاحی به شما کمک می‌کند تا از آن خصلت ناخوشایند رها شوید. این کار خیال پردازی، بی‌خاصیت نیست بلکه واقعیت روانشناختی پذیرفته شده‌ای است که به بسیاری کسا ن یاری رسانده است.

ـ اصل پنجم: در برخی زمینه‌ها متخصص شوید.

آگاهی عمومی لازمه زندگی فردی و اجتماعی است اما کافی نیست. برای پیشرفت در زندگی فردی و حرفه‌ای شما باید در زمینه‌هایی متخصص و منحصر به فرد باشید. همین نکته که شما چیزی می‌دانید و دیگران نمی‌دانند به شما اعتماد به نفس می‌دهد. باید آموزش مداوم را به عنوان یک اصل در زندگی خویش بپذیرید.

اعتماد به نفس دیدگاهی است که به افراد اجازه می‌دهد تا از خود تصویری مثبت و واقعی داشته باشند. افراد با اعتماد به نفس به توانایی‌هایشان اعتماد می‌کنند، به طور کلی حس می‌کنند که بر زندگیشان کنترل دارند، و باور دارند که در یک طیف منطقی قادر به انجام کارهایی که می‌خواهند و برنامه‌ریزی می‌کنند هستند. داشتن اعتماد به نفس به این معنی نیست که فرد قادر به انجام همه کاری هست. افراد با اعتماد به نفس انتظارات واقع گرایانه دارند. حتی وقتی که بعضی از انتظاراتشان برآورده نمی‌شود دیدگاه مثبتشان را حفظ می‌کنند و خودشان را قبول دارند.

آنهایی که اعتماد به نفس کمتری دارند برای اینکه در مورد خودشان احساس خوبی داشته باشند به مقدار زیادی به تایید دیگران وابسته هستند. آنها معمولاً از ریسک کردن اجتناب می‌کنند به خاطر اینکه از شکست می‌ترسند. معمولاً انتظار موفق شدن ندارند. معمولاً خودشان را دست کم می‌گیرند و اگر تشویق یا تحسین بشوند آن را کوچک جلوه می‌دهند یا رد می‌کنند. برخلاف این افراد آدم‌های با اعتماد به نفس ریسک رد شدن از طرف دیگران را قبول می‌کنند به خاطر اینکه به توانایی‌های خودشان اعتماد دارند. آنها خودشان را می‌پذیرند و این حس را

ندارند که باید خودشان را وفق بدهند تا پذیرفته شوند.

اعتماد به نفس الزاما خصوصیتی نیست که در همه ابعاد زندگی فرد تبلور داشته باشد. معمولاً افراد در بعضی از جنبه‌ها اعتماد به نفس دارند (مانند درس یا ورزش) اما در بعضی از جنبه‌ها اصلاً اعتماد به نفس ندارند (مثل تیپ و قیافه یا روابط اجتماعی.)

اعتماد به نفس در ابتدا چگونه شکل می‌گیرد؟

عوامل زیادی در شکل‌گیری اعتماد به نفس موثرند. روش و دیدگاه والدین در شکل‌گیری احساس فرزندان به خودشان نقش قاطع و اساسی دارد مخصوصا در سنین پایین. وقتی که والدین پذیرش بی‌قید و شرط به فرزنداشان دارند کودکان یک پی‌ریزی محکم برای احساسات مثبت نسبت به خودشان دریافت می‌کنند. اگر یکی یا هر دوی والدین انتقاد بیش از حد بکنند یا اگر بیش از حد از فرزندانشان حمایت کنند و حرکتهای آنها را به سوی استقلال تشویق نکنند (یا در مقابلش مقاومت کنند)، بچه‌ها ممکن است به این نتیجه برسند که بی‌عرضه هستند یا به قدر کافی خوب نیستند یا فرودست و درجه دو هستند. اما اگر والدین تلاشهای کودکان برای اتکای به خود را تشویق کنند و زمانی که بچه‌ها اشتباه می‌کنند آنها را دوست داشته باشند و قبولشان کنند کودکان هم یاد می‌گیرند که خودشان را قبول داشته باشند و اعتماد به نفس نتیجه طبیعی این رفتار خواهد بود.

شاید تعجب کنید که عدم اعتماد به نفس الزاماً ربطی به بی‌عرضه بودن ندارد. در واقع اکثر مواقع عدم اعتماد به نفس نتیجه تمرکز بیش از حد بر روی خواسته‌های غیرواقع گرایانه یا استانداردهای اطرافیان، به خصوص

والدین و جامعه، است. تاثیر دوستان بر احساسات شخص نسبت به خودش حتی می‌تواند از اثر والدین و جامعه بیشتر باشد. دانشجویان در سنین دانشگاه ارزشهای خانواده را دوباره ارزیابی می‌کنند و به همین خاطر علی الخصوص نسبت به تاثیر دوستان و اطرافیان آسیب پذیر هستند.

فرضیاتی که بر اعتماد به نفس اثر می‌گذارند

در پاسخ به تاثیرات بیرونی افراد فرضیاتی می‌کنند که بعضی از آنها سازنده و بعضی مضر هستند. بعضی از فرضیاتی که بر اعتماد به نفس اثر سو دارند و روشهای جایگزین فکر کردن درباره آنها عبارتند از:

۱ـ فرض: "من حتماً باید همیشه علاقه یا تایید همه افراد مهم زندگیم را داشته باشم."

روش جایگزین: این یک هدف کمالگرا و غیرقابل دسترسی است. واقع گرایانه این است که استانداردها و ارزشهای فردی داشته باشیم که کاملا وابسته به تایید دیگران نباشند.

۲ـ فرض: "من باید کاملا قابل (competent) و کافی باشم و باید در همه امور مهم زندگیم موفق شوم."

روش جایگزین: این هم کمالگرایی (perfectionism) و غیرقابل دسترس است که به این معنی است که ارزش شخصی با دستاوردهای فرد تعریف می‌شود. دستاورد (achievement) می‌تواند به رضایت شخص کمک کند اما شما را ارزشمندتر نمی‌کند. ارزشمند بودن یک صفت ذاتی است که همه افراد بشر دارای آن هستند.

۳ـ فرض: "همه گذشته من همیشه مهم است و احساسات و رفتار من

را در زمان حاضر کنترل می‌کند."

روش جایگزین: با وجود اینکه واقعیت دارد که اعتماد به نفس شما علی الخصوص در مقابل اثرات ناشی از زمان کودکی شما آسیب‌پذیر است اما وقتی شما بزرگ می‌شوید شما بر این آثار آگاهی و دید پیدا می‌کنید. در روال این آگاهی و دید شما می‌توانید انتخاب کنید که کدامیک از این اثرات را می‌خواهید که کماکان بر زندگیتان تاثیر داشته باشد. شما مجبور نیستید که در مقابل اتفاقات گذشته درمانده باشید.

الگوهای فکری مخرب

فرضیات مخرب مانند آنهایی که تشریح شد شما را در مقابل افکار مخرب آسیب پذیر می‌کند.

همه یا هیچ چیز: "من نمونه مطلق بی‌عرضگی هستم وقتی کاری انجام نمی‌شود."

فقط نیمه خالی لیوان را دیدن: انگار که فاجعه در هر گوشه‌ای منتظر است. یک نکته منفی، یک انتقاد، یا یک نظر، تمام واقعیت‌ها را تحت الشعاع قرار می‌دهد. "من نمره شیمی‌ام خیلی بد شد، امکان نداره کنکور پزشکی قبول بشم."

بزرگ کردن نکات منفی/ کوچک کردن نکات مثبت: نکات مثبت به اندازه نکات منفی مهم نیستند. "می‌دونم که شش تا مسابقه رو برده‌ام اما اگه این یکی رو ببازم حالم از خودم بهم میخوره."

بدون هیچ قید و شرطی احساسات رو به عنوان واقعیت قبول کردن: "من حس می‌کنم زشتم پس حتما زشتم."

تأکید بیش از حد بر "باید"ها: "باید"ها اغلب کمالگرایانه و انعکاس انتظارات بقیه هستند تا اینکه بیان انتظارات و خواسته‌های خود شما." هر کسی باید وقتی وارد دانشگاه می‌شود برای آینده شغلی‌اش برنامه داشته

باشد. اگه من نمی‌دونم پس حتماً یه جای کارم ایراد داره.

برچسب زدن: برچسب زدن کار ساده‌ایست و عموماً حالت سرزنش دارد. من یه بازنده‌ام. این کلمه در انگلیسی مفهوم بیشتر از مسابقه رو داره و بـه شخصیت آدمها برمی‌گرده. یعنی کلا آدم بازنده‌ای و این تقصیر خودمه."

قادر نبودن به قبول کردن تمجیدها: "واقعا از این لباس خوشـت میـاد؟ به نظر من که چاقم می‌کنه."

استراتژی برای بالابردن اعتماد به نفس

روش‌های زیر برای غلبه بر تفکرات مخرب مفید می‌باشند:

۱ـ بر نقاط قوت تاکید کنید: برای سعی کردن به خودتان نمره مثبت بدهید. با تمرکز بر کارهایی که قادر به انجامشان هستید به خودتان برای تلاش‌هایتان جایزه بدهید به جای اینکه فقط بر نتیجه نهایی تمرکز کنید. اگر به جایی اینکه از کارهایی که باید انجام بدهید شروع کنید از کارهایی که می‌توانید انجام دهید شروع کنید این به شما کمک می‌کند تا بتوانید در حیطه اجتناب ناپذیر محدودیت‌هایتان زندگی کنید.

۲ـ ریسک کنید: به تجربه‌های جدید به عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری نگاه کنید به جای اینکه به اتفاقی که در آن یا می‌برید یا می‌بازید. این کار به شما کمک می‌کند تا با آغوش باز با اتفاقات جدید برخورد کنید و می‌تواند پذیرش شما را نسبت به خودتان بالا ببرد. اگر این کار را نکنید هر فرصتی می‌تواند به موقعیتی برای شکست خوردن تبدیل شود و از رشد شخصیتی جلوگیری می‌کند.

۳ـ از گفتگوی درونی استفاده کنید: از گفتگوی درونی به عنوان وسیله‌ای برای مقابله با فرضیات مخرب استفاده کنید. تمرین کنید تا مچ خودتان را در حین این فرضیات بگیرید. بعد به خودتان بگویید "بس کن!"

و آن را با یک فرضیه منطقی‌تر جایگزین کنید. مثلا اگر مچ خودتان را می‌گیرید که انتظار بی‌عیب بودن دارید به خودتان یادآوری کنید که شما نمی‌توانید همه کارها را بی‌عیب و نقص انجام بدهید، فقط می‌توانید برای انجام دادن کارها تلاش کنید و می‌توانید سعی کنید که آنها را خوب انجام بدهید. این به شما کمک می‌کند تا خودتان را قبول داشته باشد در حالیکه هنوز برای پیشرفت تلاش می‌کنید.

۴ـ ارزشیابی خود: یاد بگیرید که خودتان را به صورت مستقل ارزیابی کنید. این به شما کمک می‌کند تا از احساس پریشانی و آشفتگی که به خاطر تکیه کردن دربست به توقعات و نظرات دیگران پیش می‌آید دوری کنید. اگر بر احساسات درونی خودتان نسبت به رفتار، کار و ... خودتان تمرکز کنید هوش و شعورتان نسبت به خود بیشتر می‌شود و این شعور به شما کمک خواهد کرد تا به راحتی قدرت شخصیتان را به دیگران تسلیم نکنید.

۵ـ طبع شوخی: سعی کنید یاد بگیرید که وقتی کار "احمقانه" ای می‌کنید یا اشتباهی می‌کنید بتوانید به خودتان بخندید. این موقعیت‌ها را به عنوان بخشی از انسان بودنتان قبول کنید. این به شما کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید و بتوانید ارتباطتان را با بقیه بهبود ببخشید.

نکاتی برای افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یک کلید حیاتی برای موفقیت در هر قدمی از زندگی است. افراد دارای اعتماد به نفس بالا بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرند. آنها راحت‌تر از دیگران به اهداف خود دست پیدا می‌کنند. در مقابل افراد با اعتماد به نفس پایین اغلب در پایان کار بازنده هستند. شما هم اگر می‌خواهید زندگی موفقی داشته باشید باید اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. در این مقاله نکاتی برای افزایش اعتماد به نفس ارائه می‌شود.

اعتماد به نفس در افرادی یافت می‌شود که عزت نفس واقعی داشته باشند. آنها ارزش وجودی خود را می‌دانند و براساس آن عمل می‌کنند. یک راه خوب برای شناخت بهتر ارزش وجودی خود این است که هر روز لیستی از توانایی‌ها و هنرهای خود تهیه کنید. آن وقت خود شگفت زده خواهید شد وقتی می‌بینید چقدر کارهای مثبت در زندگی وجود دارد که شما هر روز انجام داده‌اید، اما تا به حال به آنها توجهی نداشتید. هر بار که به این لیست نگاه می‌کنید اعتماد به نفس تمام وجودتان را می‌لرزاند و نیرویی در شما ایجاد می‌کند که می‌خواهد شما را به جلو براند.

اهداف خود را شفاف سازید. اگر لازم است آنها را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید. آنقدر اهداف خود را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید تا بتوانید

آنها را اداره کنید. هر بار که به یک هدف کوچک دست می‌یابید خود را تشویق کنید. این عمل اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد و به شما کمک می‌کند به اهداف بزرگتر برسید.

یک مرشد شایسته که بتواند به شما در رسیدن اهدافتان کمک کند بیابید. بیشتر افراد موفق در زندگی خود مرشد دارند که قبلاً راهی را که آنها اکنون طی می‌کنند او قبلاً طی کرده است. مرتباً مرشد خود را ببینید و از او مشورت و پشتیبانی بخواهید. آن وقت خواهید دید که هر روز چیزهای باارزشی می‌آموزید.

با افرادی که دارای شخصیت مثبت و پشتیبان هستند ارتباط داشته باشید. به آنها به همان میزان که به شما احترام می‌کنند شما هم با آنها همچنان رفتار کنید. از معاشرت با افرادی که دارای شخصیت منفی هستند و سبب بروز بحران در شما می‌شوند پرهیز کنید. این افراد سبب فرسایش اعتماد به نفس ارزشمند شما می‌شوند. آنها شما را وادار می‌کنند به قسمت منفی شخصیت خود نگاه کنید و نه قسمت مثبت آن. بعد از مدتی شما در دنیای منفی و بدگمان آنها احاطه می‌شوید. هیچ چیز نمی‌تواند مخرب‌تر از این باشد. از چنین دوستانی در سریعترین زمان ممکن دوری کنید.

به اینکه چگونه به نظر می‌رسید توجه کنید. از خوب لباس پوشیدن و مرتب بودن لذت ببرید. این باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید و دیگران به شما با دید متفاوتی بنگرند. به خاطر داشته باشید که وجود هر انسانی خواهان رفاقت و همراهی با افراد باهوش موفق و خوش ظاهر است. شما خیلی زود می‌توانید یک منبع جاذبه باشید اگر ظاهر مثبت و

برازنده‌ای داشته باشید.

از عدم موفقیت نترسید. آنها را انگیزه‌ای برای برداشتن گامهای بلندتر قرار دهید و به حرکت خود ادامه دهید. به خود بگویید که دفعه بعد موفق خواهید شد. هیچگاه اجازه ندهید که خطاهای شما باعث درهم شکستن شما شوند. آنها شما را درون پوسته‌ای نگه می‌دارند و اعتماد به نفس شما را ویران می‌کنند. بهترین کار این است که خطاهای خود را به عنوان یک چیز بی‌اهمیت کوچک شمارید و به یک مبارزه تازه فکر کنید. البته شما از اشتباهات خود چیزهای تازه یاد می‌گیرید و در مورد توانایی‌های خود واقع‌بین باشید. افرادی که سعی می‌کنند به چیزی بیش از توان خود دست یابند اغلب سقوط می‌کنند. شما نباید اسم این را اعتماد به نفس بنامید.

با ورزش و رژیم خود را سرحال و بدنتان را متناسب نگه دارید. یک فرد سالم و تندرست و قوی فعالتر است و در حرفه خود چیزهای بیشتری بدست می‌آورد. سلامتی بدنی همانند اعتماد به نفس سبب درخشش چهره شما می‌شود.

محدوده وسیعی از علاقه‌مندیها داشته باشید و علاقه خود را با پیگیری زمینه مورد توجه که در دنیا چه می‌گذرد فعال نگه دارید. افراد زیادی را ملاقات کنید و با آنها صحبت کنید. تمام توجه خود را روی کار و مشکلاتتان متمرکز نکنید. توجه خود را به کارها و دلبستگی‌های جدید معطوف کنید. این عمل ذهن شما را به خوشی مشغول می‌کند و اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد.

بر روی کارهایی که به خوبی از عهده آن برآیید وقت بگذارید. احتمالاً شما در گذشته در زمینه‌هایی تبحر داشته‌اید ولی به علت کمبود وقت از

آنها غافل شده‌اید. دوباره به آن فعالیتها بازگردید و خواهید دید که اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد.

این نکات را در زندگی خود صادقانه بکار ببرید و تفاوت آن را در زندگی بیابید.

۱ـ در مقابل آینه بایستید و از خود تعریف کنید:

این کار در کسب اعتماد به نفس، بسیار مؤثر است. هر روز صبح چند دقیقه این کار را انجام دهید. سعی کنید هنگام نگاه کردن در آینه به موارد مثبت چهره خود نگاه کرده و از آن تعریف کنید.

۲ـ در حال زندگی کنید:

اگر در حال زندگی کنید و تمام انرژی خود را متوجه زندگی در لحظه نمایید، فردای شما هم تضمین خواهد شد. چرا که فردای شما محصول عملکرد صحیح امروز شما است. اگر عمر خود را در حسرت دیروز با نگرانی فردا سپری کنید، لحظه‌ها را از دست خواهید داد و این به معنی از دست دادن فردا نیز می‌باشد.

۳ـ دست دادن خود را محکم‌تر کنید:

به اصطلاح شل و وارفته دست ندهید، به خصوص اگر نظامی هستید، محکم و قدرتمند دست بدهید و همچنین گرم و صمیمانه.

۴ـ به موفقیت‌های خود نگاهی بیندازید:

از موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید، برای خود لیست تهیه کرده و همراه خود داشته باشید و هرگاه احساس عدم اعتماد به نفس کردید، نگاهی به آن بیندازید.

۵ـ به خودتان تبریک بگویید:

حتی از گفتن جمله‌هایی مانند شب بخیر و دوستت دارم به خود امتناع نورزید. حتی برای خود جشن تولد بگیرید و در کل به خودتان برسید.

۶ـ نیروی نگاه خود را تقویت نمایید:

افراد نظامی به خصوص آن‌هایی که در شغل فرماندهی بوده‌اند ناخودآگاه نیروی قدرتمندی دارند، اگر می‌خواهید به این مرحله برسید، تمرین مؤثر زیر را انجام دهید: «ساچمه‌ای سیاه را در وسط سینی قرار دهید، و سعی کنید با نگاه خود از فاصله ۲ متری آن را حرکت دهید.»

۷ـ همیشه با خود مبلغی پول داشته باشید:

وجود مقداری پول در جیب و کیف شما، اعتماد به نفستان را زیاد می‌کند، تاکنون شما شاید این موضوع را بسیار تجربه کرده باشید.

۸ـ مهم‌تر از همه نه گفتن را یاد بگیرید:

بسیاری از افراد، قدرت نه گفتن را ندارند و این موارد برای آنان مشکل‌هایی ایجاد نموده است. اگر پیشنهاد یا درخواستی به شما می‌شود که میل ندارید آن را بپذیرید، با قاطعیت اما با احترام بگویید "نه".

۹ـ فکر کنید که اعتماد به نفس بی‌نظیری دارید:

هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتماد به نفس ندارید، همیشه سعی کنید نسبت به خود فکرهای مثبت و والایی داشته باشید. اگر خودتان فکر کنید که اعتماد به نفس ندارید، چه‌طور انتظار دارید که دیگران فکر کنند که شما اعتماد به نفس دارید. فراموش نکنید که به هر چه فکر کنید، به سرتان می‌آید. اگر فکر کنید که کاری را نمی‌توانید انجام دهید به طور حتم نمی‌توانید. آنچه مهم است، فقط افکار شماست.

۱۰ـ سرعت راه رفتن خود را بیشتر کنید:

کسی که اعتماد به نفس دارد گام‌های مستحکم برمی‌دارد و هدفمند راه می‌رود. قوی، قدرتمند و پر انرژی باشید.

۱۱ـ سر خود را بالا نگه دارید:

این کار باعث می‌شود جریان خون از قلب به مغز (خون شریانی) و از مغز به قلب (خون وریدی) به آسانی انجام پذیرد. حجم ریه‌ها افزایش یابد و در واحد زمان، اکسیژن بیشتری با خون مبادله شود. راه‌های هوایی از قبیل نای، نایژه‌ها، حلق و بینی تا حدودی در یک امتداد قرار گیرند و تنفس، راحت‌تر شود، میزان دید بیشتر شود، به برازندگی ظاهری شخص کمک کند و از همه مهم‌تر، اعتماد به نفس شخص را زیاد می‌کند.

۱۲ـ با ترس خود روبه‌رو شوید:

مطمئن باشید چیزی که از آن ترس دارید به آن بدی که شما فکر می‌کنید نیست. روبه‌رو شدن با آنچه شما از آن می‌ترسید باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود.

۱۳ـ صحبت کنید:

اغلب اوقات در مورد یک موقعیت یا یک شخص دچار توهماتی می‌شویم که درست نیستند، اگر شک و تردید و سؤالی برای شما پیش بیاید و آن را رفع نکنید، این شک و تردید روی رفتار شما تأثیر می‌گذارد.

۱۴ـ مغلوب نشوید:

چیز دیگری را انتخاب کنید. شما با یک تجربه ناموفق مغلوب نمی‌شوید، به این فکر کنید که آیا هیچکس قبل از موفقیت شکست نخورده است. تنها چیزی که احتیاج دارید یک راه متفاوت است.

۱۵ـ عذر تراشی نکنید:

شایع‌ترین بهانه‌ای که می‌تواند در برابر هر تغییر مثبتی آورده شود، این است که من ذاتاً این‌طور هستم یا من این‌طور بزرگ شده‌ام، خیر، عذر شما پذیرفته نیست.

۱۶ـ مهارت‌های ارتباطی خود را گسترش دهید:

در واقع خودباوری و اعتماد به نفس ریشه در ارتباط با دیگران دارد. داشتن ارتباط اجتماعی به افراد کمک می‌کند تا واقعیت‌هایی را در مورد خود بدانند. این افراد می‌آموزند که در درون اجتماع برخی از افراد توانایی‌های بیش‌تر از آن‌ها و برخی دیگر توانایی‌های کمتر از آن‌ها دارند و در واقع آنها می‌آموزند که کم توان‌ترین افراد جامعه در همه ویژگی‌ها نیستند.

۱۷ـ در اجتماع بودن را تمرین کنید:

به فعالیت‌هایی ملحق گردید که همواره در ارتباط با دیگران باشید، مانند: باشگاه، کلاس‌های ورزشی، انجمن‌های دانشجویی و کلوپ‌های تفریحی، در این محیط‌ها همواره باید اجتماعی بوده و با مردم معاشرت کنید. پس از مدتی خواهید دید ارتباط با دیگران برایتان عادی و راحت می‌شود.

۱۸ـ از طرد شدن نهراسید:

یکی از عامل‌های اصلی در اعتماد به نفس پایین، ترس از عدم پذیرش (طرد شدن) است. آنچه را که فکر می‌کنید درست است انجام دهید. به یاد داشته باشید این انتظار اشتباهی است که بخواهیم همیشه مورد پذیرش و تأیید دیگران باشیم.

۱۹ـ نگرش مثبت داشته باشید:

سعی کنید به موفقیت‌ها و نکات قدرت خود فکر کنید. ترفند کار در این است که خود آگاه (تمرکز حواس به خود) نباشید. اعتماد به نفس پایین، تردید و دودلی هنگامی رخ می‌دهد که شما به عیوب و نقایص خود فکر می‌کنید. در عوض افکارتان را سراسر به شخصی که در حال گفت‌وگو هستید متمرکز گردانید. هم شما اضطراب خود را از خاطر خواهید برد و هم اینکه طرف مقابل از توجه شما خرسند و مشعوف خواهد شد.

۲۰ـ توقعات خود را کاهش دهید:

همیشه عالی بودن غیرممکن است افرادی که می‌خواهند همیشه عالی باشند هیچ‌کاری را انجام نمی‌دهند.

۲۱ـ کارها را تمام کنید:

تمامی وظایف و کارهایی را که به عهده می‌گیرید، به انجام برسانید. اهمیتی ندهید که ممکن است آنها تا چه حد خوشایند باشند. آنها را به بهترین شکل ممکن و با استفاده از تمام توان و کارایی‌تان انجام بدهید. کارهای نیمه کاره ذهن شما را مشغول می‌کنند و اعتماد به نفس شما را کاهش می‌دهند.

۲۲ـ از تحلیل رفتار دیگران پرهیز کنید:

اگر می‌خواهید اعتماد به نفس بالا داشته باشید، لزومی ندارد هر اظهار عقیده‌ای مانند شوخی و طعنه‌هایی که دیگران احتمال دارد به سوی شما روانه کنند، را به عنوان یک توهین به خود تلقی کنید. مردم اغلب چیزهایی را می‌گویند که هیچ مقصود و منظوری از آن ندارند. وقتی که آنها آسیبی به شما نمی‌رسانند ناراحتی و به دل گرفتن حرف آنها مشکل آفرین خواهد

شد و ذهن شما را مشغول می‌کند و هر چند گاهی اوقات مردم نظرات نابه‌جا و بی‌موردی می‌دهند و در این حالت شما می‌باید قاطعانه از خودتان دفاع کنید.

۲۳ـ مشکلات را زیاد بزرگ نکنید:

بزرگ کردن مشکلات موجب می‌شود خودباوری و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید و موجب کاهش احساس توانایی شما می‌شود. به یاد داشته باشید برای حل مشکلات شما توانایی لازم را دارا هستید و همیشه برای حل یک مشکل دست کم یک راه حل وجود دارد.

راه‌های دیگری نیز برای ایجاد اعتماد به نفس و تقویت آن وجود دارد که به اختصار آنها را بیان می‌کنیم. اهمیت به سلامت جسم و روح، سرزنش عمل به جای سرزنش خود، توجه به جنبه‌های مثبت هر فرد، پذیرفتن خویشتن، ارزیابی اعمال، تأیید و تشویق شخصیت خویشتن، پرهیز از سرزنش مکرر دیگران، استفاده نکردن از جملات منفی، گوش فرا ندادن به صحبت‌های منفی اطرافیان، عدم وابستگی به اطرافیان، داشتن هدف و برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن، انجام ورزش و خوب خوابیدن، سپاسگزاری در مقابل کار خوب اطرافیان، داشتن رفتار محترمانه، مسؤولیت‌پذیری، پرهیز از ارتباط طولانی و مداوم با افراد مأیوس، مطالعه شرح حال و زندگی افراد موفق، برقراری ارتباط با افراد پرتحرک و بانشاط، بیان احساسات واقعی بدون توجه به اطرافیان، تحمیل نکردن عقاید اطرافیان بر خود و بالعکس، جرأت به خرج دادن و عمل کردن و ... در ضمن همیشه به یاد داشته باشیم این خود ما هستیم که در اصل اعتماد به نفس را در وجود خود به وجود می‌آوریم و آن را تقویت می‌کنیم پس همیشه با خود تکرار کنیم که دارای اعتماد به نفس فوق‌العاده‌ای هستیم.

نکات کلیدی

۱ـ همه چیز از شما شروع می شود. ارزش و احترام خود را بدانید و به وجود خود افتخار کنید.

۲ـ هر فردی جدا از ظاهر و موجودیت واقعی‌اش، از توانایی‌های بالقوه و استعدادهای نهانی فراوانی برخوردار است که با برخورداری از اعتماد به نفس می‌تواند آنها را بارور و شکوفا سازد.

۳ـ شما می‌توانید به انسانی کامل و واقعی تبدیل شوید، فقط باید به خود کمک کنید تا استعدادهای نهانی خود را از قوه به فعل درآورید.

۴ـ سعی نکنید پیوستگی شما به دیگران موجب تقلید کورکورانه شما از آنها بشود و استقلال و اعتماد به نفس خود را از دست بدهید.

۵ـ انسان همان است که خود باور می‌کند.

۶ـ بزرگ‌ترین و حیاتی‌ترین ویژگی یک انسان، اعتماد به نفس است.

۷ـ از این نکته آگاه باشید که برخورداری از اعتماد به نفس، تمامی نقص‌های جسمانی را جبران می‌کند.

۸ـ سعادت و آسایشِ هر کس در اختیار خود اوست. از قبول مسئولیت نهراسید، پذیرش مسئولیت نشانه شخصیت شماست.

۹ـ اظهار نظر کردن و سخن گفتن در جمع مانند ویتامینی است که در ساختمان اعتماد به نفس شما نقش حیاتی ایفا می‌کند.

۱۰ـ بهترین دستور زندگی این است که انسان اعتماد به نفس داشته باشد و در پرتو سعی و جدیت به مقام و منزلتی برسد.

۱۱ـ تمام وعده و وعیدهای دنیا فریبی بیش نیست و بهترین دستور زندگانی این است که اعتماد به نفس داشته باشی و در پرتو سعی و مجاهدت خود به مقامی برسی.

۱۲ـ کسی که به خود اطمینان دارد به تعریف کسی احتیاج ندارد.

۱۳ـ هیچ چیز بیش از نیروی درونی و بیش از اعتماد به نفس، شخص را قوی و نیرومند نگه نمی‌دارد. وقتی که این قوت باطنی متزلزل شود، یک باره قوای بدنی شخص فرو می‌ریزد و او را از پای درمی‌آورد.

۱۴ـ اعتماد به نفس شرط موفقیت است.

افزایش اعتماد به نفس در دو مرحله

اعتماد به نفس و اطمینان به این که "من آدم توانمندی هستم"، کلید بسیاری از موفقیت‌ها در برخوردهای اجتماعی هر کسی است.

اعتماد به نفس به خودی خود در کسی به وجود نمی‌آید، بلکه مستلزم کسب مهارت‌هایی است که هم آن را به وجود بیاورد و هم آن را تقویت کند.

شما می‌توانید از این دستورالعمل دو مرحله‌ای برای کسب اعتماد و برطرف کردن ترس در خود استفاده کنید:

۱ـ ترس خود را مهار کنید:

برای انجام این کار به طور دقیق مشخص کنید که از چه چیز هراس دارید. سپس دست به عمل بزنید. برای هر نوع ترس، راه حلی وجود دارد. به یاد داشته باشید که دست روی دست گذاشتن فقط ترس را بزرگ‌تر و هراس انگیزتر می‌کند. سریع اقدام کنید. مصمم باشید.

در بیشتر موارد نداشتن اعتماد به نفس به استفاده‌های غلط از حافظه ارتباط دارد. برای اداره حافظه باید یاد بگیریم فقط افکار مثبت را به بانک ذهنی خود بسپاریم. به عبارت دیگر، اندوخته ذهنی ما باید از افکار مثبت تشکیل شده باشد. این کار اعتماد به نفس را روزافزون می‌کند، به حفظ

تندرستی شما کمک می‌کند و در شما این احساس مطبوع را برمی‌انگیزد که "من خیلی سر حال هستم".

همچنین باید تمرین کنیم تا فقط افکار مثبت را از بانک ذهن خود برداشت کنیم و برای خود هیولاهای ذهنی نسازیم. افکار ناخوشایند را از بانک حافظه خود بیرون آوریم. هنگامی که تجربیاتی از هر نوع را به یاد می‌آوریم، روی قسمت‌های خوب آن متمرکز شویم.

خاطرات بد را فراموش کنیم و اگر متوجه شدیم که جنبه‌های منفی را مرور می‌کنیم، ذهن خود را به سوی دیگری منحرف کنیم.

باید دید چرا آدم‌ها از یکدیگر وحشت دارند؟ چرا بسیاری از افراد نسبت به دیگران حساسیت دارند؟ علت آن چیست؟ برای رفع کم‌رویی چه می‌توان کرد؟

ترس از دیگران ترس بزرگی است، ولی راهی برای غلبه کردن بر آن وجود دارد. اگر یاد بگیرید که درک درستی از مردم داشته باشید، می‌توانید بر ترس خود از آنها غلبه کنید.

برای دست یافتن به درک صحیح از مردم:

نظر متعادلی نسبت به مردم پیدا کنید. این دو نکته را ضمن برخورد با مردم در نظر داشته باشید:

اول این که دیگری آدم مهمی است و بی‌شک آدم مهمی است، چرا که هر انسانی مهم است.

ولی به یاد داشته باشید که شما هم مهم هستید. پس هنگامی که شخص دیگری را ملاقات می‌کنید، این فکر را مدنظر داشته باشید که هر دوی ما مهم هستیم که داریم راجع به منافع مشترک خود گفتگو می‌کنیم.

۲ـ نگرش عاقلانه‌ای اتخاذ کنید:

رو راست عمل کردن، وجدان‌تان را آسوده نگه می‌دارد و در شما اعتماد به نفس ایجاد می‌کند. وقتی کاری را که به بدی شهرت یافته است انجام می‌دهیم، دو اتفاق منفی رخ می‌دهد: اول این که احساس گناه می‌کنیم و در نتیجه اعتماد به نفس‌مان را از بین می‌بریم و دیگر آن که مردم دیر یا زود متوجه خطای ما می‌شوند و از ما سلب اعتماد می‌کنند.

درستکار باشید و اعتماد به نفس خود را حفظ کنید. این همان کمکی است که از فکر خود برای موفق شدن می‌گیرید. پس برای آن که اعتماد به نفس را در خودتان تقویت کنید، با شجاعت عمل کنید.

برای تقویت اعتماد به نفس‌تان این دستورات را با دقت بخوانید. سپس سعی کنید آن را تمرین کنید و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید:

ـ همیشه در ردیف‌های جلو بنشینید.

ـ نگاه کردن به چشمان دیگران را تمرین کنید.

ـ سرعت راه رفتن‌تان را بیست و پنج درصد تندتر کنید.

ـ بلند و جدی حرف زدن را تمرین کنید.

ـ خندان باشید. نیروی خنده را به اختیار خود درآورید.

ـ اقدام، ترس را از بین می‌برد. ترس خود را مهار کنید و سپس دست به اقدام مؤثر بزنید. هر روز سعی کنید که فقط افکار مثبت را در بانک حافظه خود بگذارید. مردم را درست بشناسید. کارهایی را انجام دهید که وجدان‌تان می‌گوید درست است.

با اعتماد به نفس به جنگ مشکلات بروید

۱ـ تسلط بر نفس از فرمانروایی بر نفوس مشکل‌تر است.

۲ـ اگر برای تغییر زندگی خود مصمم هستید، برای تغییر محیط خود نیز مصمم شوید.

۳ـ اجازه ندهید که دیگران با اعمالشان اعتماد به نفس را از شما بگیرند.

۴ـ راز پیروزی انسان داشتن اعتماد به نفس است.

۵ ـ شکست همان شکست خوردن نیست، شکست کاری صورت ندادن است.

۶ـ اگر شما جزو افرادی هستید که از برخورد نگاه می‌هراسید به این معناست که یا ریگی به کفش دارید یا اعتماد به نفستان متزلزل شده است.

۷ـ اگر با اطمینان زندگی کنید، اعتماد به خود و اعتماد به دیگران را می‌آموزید.

۸ـ با اعتماد به نفس انتظار وقوع چیزی را داشته باشید تا در جهان پیرامونتان امکان وقوع پیدا کند.

۹ـ ذهن ناخودآگاه شما با توجه به این که چگونه آن را برنامه‌ریزی کنید می‌تواند شما را به پیش ببرد و یا از پیشرفت باز دارد.

۱۰ـ معیار ایمان به خود، توانایی استقامت در برابر سختی ها، شکست‌ها و ناامیدی‌هاست.

۱۱ـ پیش فرض‌های نادرست ریشه شکست‌ها هستند. شهامت محک زدن پیش فرض‌های خود را داشته باشید.

۱۲ـ هرگز خودتان را دست کم نگیرید. وقتی کس دیگری از عهده کاری برآمده باشد، به احتمال زیاد شما هم می‌توانید از عهده آن برآیید.

۱۳ـ نام شما زیباترین صوت در زندگی شماست. آن را با غرور بر زبان آورید.

۱۴ـ رمز اعتماد به نفس و شناخت صحیح، عملکرد عالی است.

۱۵ـ برای کسب اعتماد به نفس و احترام به خود، توانایی شما در به دست آوردن استقلال مالی ضروری است.

به خود تلقین کنید که اعتماد به نفس دارید

۱ـ هنگامی احساس می‌کنید زندگی‌تان معنی دارد که بدانید در دنیا نقش مؤثری ایفا می‌کنید.

۲ـ رابطه پشتکار با شخصیت انسان مثل رابطه کربن با فولاد است.

۳ـ زندگی زنجیره‌ای از مشکلات است. پرسش اصلی این است که شما چگونه با مشکلات برخورد می‌کنید؟

۴ـ شما می‌توانید هر قابلیتی را که برای رسیدن به هدف‌های مورد نظرتان به آن نیاز دارید به دست آورید.

۵ـ استعداد و توانایی شما بیش از آن است که بتوانید در طول عمر خود تمام آن را به کار بگیرید.

۶ـ خواسته‌های شما تنها محدود کننده توانایی‌های شماست.

۷ـ نیروهایی در دورن شماست که اگر قادر به کشف و استفاده از آن باشید می‌تواند شما را به جایی برساند که همیشه آرزویش را داشته‌اید.

۸ـ اگر شدیداً خواهان چیزی باشید، اعتماد به نفس و توانایی غلبه بر موانع موجود را پیدا خواهید کرد.

۹ـ برای این که انسان مفیدی باقی بمانید و اعتماد به نفس خود را از دست ندهید، هرگز هدف‌های خود را از نظر دور ندارید.

۱۰ـ اگر می‌توانید چیزی را تصور کنید، قادر به انجام آن نیز هستید. محدودیت‌ها فقط در درون شما وجود دارند.

۱۱ـ عادت انسان‌های موفق این است که در همه کارهایشان قاطعیت دارند.

۱۲ـ هیچ عیبی ندارد که انسان اشتباه کند. درس گرفتن از اشتباهات است که ما را می‌سازد.

۱۳ـ قانون علت و معلول قانون بی‌چون و چرایی است که سرنوشت بشر را تعیین می‌کند.

۱۴ـ تاریخ بشر حکایت انسان‌های معمولی است که بر ترس خود چیره شده و کارهای فوق‌العاده‌ای انجام داده‌اند.

۱۵ـ مرتباً برای خود استانداردهای بالاتری تعیین کنید و مطمئن باشید که می‌توانید به آنها دست پیدا کنید.

با جسم خود خوب رفتار کنید

اگر عاشق خود هستید و شیفته انسانیت خود گشته‌اید، باید بـه شـکلی احساس خود را نسبت به خود نمایان سازید.

چگونگی رفتار شما با جسم خودتان، بیش از هر چیـز دیگـری، میـزان خود شیفتگی شما را نشان می‌دهد.

چقدر از جسم خود مراقبت می‌کنید و به سلامت تن خود بها می‌دهید؟

اگر واقعا خودتان را دوست داشته باشید، از هر آنچه که به جـسم و تـن شما آزار می‌رساند و به سلامت و تندرستی شما لطمه وارد می‌کنـد، دوری می‌جویید.

مثلاً پرخوری را کنار می‌گذارید.

پرخوری، یکی از نشانه‌های خود شکنی است نه خود شیفتگی. هـر جـا کسی را دیدید که بسیار پرخور و شکمو بـود، مطمـئن شـوید کـه او فاقـد اعتماد به نفـس عـالی و خـود شـیفتگی مطلـوب اسـت؛ چـون: پرخـوری؛ بیماری، رنجش و آزار رسانی به جسم را همراه می‌آورد. افراط در خـوردن، چه منجر به بیماری شود، چه موجب چاقی، چه سبب سـوء هاضـمه، چـه باعث آلودگی و خمودی، در هر حال، اعتماد به نفس، شما را ضایع می‌کند.

وقتی شـما جـسم سـالم، شـاداب و سـرحالی نداشـته باشـید، مـشکل

می‌توانید عاشق خود باشید.

سیگار کشیدن را هم کنار می‌گذارید؛ چون آن هم یک نوع خودشکنی است. کسی که اعتماد به نفس عالی دارد، به هیچ عنوان، حاضر نیست تن عزیزش را که نعمت و آفریده الهی است، دستخوش ناراحتی کند. سیگار کشیدن، هم سلامت تن را به طور جدی به مخاطره می‌اندازد و هم کسالت و خمودی را به دنبال دارد.

جسم خود را با عشق فراوان دوست داشته باشید. رژیم غذایی درستی اختیار کنید. به اندازه بخوابید. لباس سبک و راحت و نرمی بپوشید. کفش راحت به پا کنید. یک روز در میان حمام کنید. از سیگار و مشروبهای الکلی به شدت دوری کنید. ورزش کنید. کوهپیمایی کنید. نفس عمیق بکشید.

لازم است یادآوری کنیم، هر گونه تن آزاری، ریاضت‌های افراطی و حتی گیاه خواری مطلق که از جانب برخی توصیه می‌شود؛ نوعی خودشکنی است.

از موهبتها و نعمتهای الهی در حد اعتدال و دررست استفاده کنید. خدا هم ریاضتهای افراطی را کاملاً نفی فرموده است.

خود را تشویق و ستایش کنید!

به خاطر کوچکترین کار خوبی که انجام می‌دهید، خود را ستایش و تشویق کنید.

شما عادت کرده‌اید برای کارهای بد و نادرست خود، هزاران بار خود را سرزنش کنید. اما یکبار هم خود را شایسته تشویق و ستایش ندانسته‌اید.

چرا وقتی کار خوب و درستی انجام می‌دهید، برای خود کف نمی‌زنید؟ و به خود آفرین نمی‌گویید؟ انجام همین کارهای به ظاهر ساده که ممکن است در نظر شما بی‌معنی و بیهوده هم باشند، رشد اعتماد به نفس شما را تسریع می‌کند.

الان، شما دارید یک کار مثبت می‌کنید. دارید کتابی برای تقویت اعتماد به نفس خود می‌خوانید، یعنی تصمیم گرفته‌اید که یک دگرگونی مثبت در خود به وجود آورید. بنابراین، همین الان شما شایسته تشویق شدن هستید. پس چرا معطلید؟ به خود آفرین بگویید. برای خود کف بزنید. یا آنکه به خود قول دهید که به خاطر این کار مثبت، بعداً خود را به خوردن بستنی، پیاده‌روی، سینما، گردش در پارک و... دعوت می‌کنید و در اولین فرصت ممکن به قول خودعمل کنید.

هیچ کدام از کارهای مثبت خود را کوچک و بی‌اهمیت، تلقی نکنید.

خداوند، فرموده که به خوبیهای ما، حتی اگر ذره‌ای باشد، پاداش می‌دهد و هرگز در سنت الهی، اجر نیکوکاران ضایع نمی‌شود.

اگر توجه به کارهای نیکو و پاداش دادن به آنها، سنت خداست، ما هم که جانشین خدا در زمین هستیم، باید از این سنت پیروی کنیم.

هم اکنون فکر کنید و ببینید که از آغاز روز تا کنون، چه قدر کار مثبت و نیکو انجام داده‌اید؟ خود را به خاطر تک تک این کارها باید تشویق کنید.

اگر یک ساعت، خوب درس خوانده‌اید، اگر سخن نیکو و سنجیده‌ای گفته‌اید، اگر در مشکلی صبور بوده‌اید، اگر اطاقتان را مرتب کرده‌اید، اگر به دوست خود نامه‌ای نوشته‌اید و احوال او را جویا شده‌اید؛ و اگر هر کار خوب و مثبت دیگری انجام داده‌اید؛ یادتان نرود که خود را تشویق کنید. هیچ کدام از کارهای درست خود را بی‌پاداش نگذارید. حتی، به صورت تحسینی ذهنی با لبخندی ظاهری هم که شده، خود را تشویق نمایید.

به خودتان عشق بورزید!

شرط اساسی اعتماد به نفس، خودشیفتگی است و اساسی‌ترین مانع اعتماد به نفس، خودشکنی است. برای اینکه اعتماد به نفس داشته باشید، باید خودشیفته گردید. باید عاشق جسم و روح خود باشید و برای رسیدن به این «خود شیفتگی» باید شناخت و درک درستی از خویشتن خویش داشته باشید.

برای خودشیفتگی همین بس که بدانید «انسانید» اشرف مخلوقاتید، تجلی کائناتید. شاهکار خداوندید. بین این همه آفریده، جماد و نبات، جاندار و بی‌جان، شما شایستگی انسان بودن را پیدا کرده‌اید و برترین موهبتهای الهی یعنی قدرت و اراده و اختیار و تواناییهای ذهنی فوق‌العاده، به شما داده شده است.

شما در حقیقت، برگزیده آفریدگان خدایید. پیچیده‌ترین کامپیوترهای جهان، اگر چه به ظاهر، تواناییهای حافظه‌ای فراوان دارند، هیچگاه نمی‌توانند جایگزین حافظه شگرف شما باشند. شما بر تمام این جهان، تسلط دارید. شما قدرت خلاقیت و نوآوری دارید. شما قادرید دگرگون شوید و به شیوه‌ای کاملاً نوین به دنیا بنگرید.

کامپیوترهای امروزی، قدرت جذب، ثبت و استدلال دارند ولی هرگز این قابلیتهای شما را ندارند.

خدا در قرآن فرموده است: «وَ سَخَّرَ لَکُمْ ما فِی السَّمواتِ وَ الأرْض.» شما را بر زمین و آسمان، مسلط ساختیم.

شما جانشینان خدایید. هر صفتی که در خدا هست در شما هست ولی به شکلی محدود.

اگر خدا آمرزنده و بخشاینده است؛ شما هم هستید. اگر خدا کریم و بخشنده است؛ شما هم هستید، اگر خدا مهربان است، شما هم هستید و...

چرا که خداوند، خطاب به انسان می‌فرماید: «وَ نَفَخْتُ فیهِ مِنْ رُوحی»

ای انسان! من از روح خودم در تو دمیدم.

شاید درک همین یک جمله، اعتماد به نفس را در شما به کمال رساند. دقایقی به این موضوع فکر کنید. به این که روح خدا در شما جریان دارد. به مقام «جانشین خدا بودن»

به عظمت طبیعت، به وسعت کهکشانها و به شکوه جهان پیرامون خود فکر کنید. اکنون عظمت غیرقابل آفریننده اینها را به یاد آورید. خداوند با این شکوه و عظمت «انسان» را خطاب قرار می‌دهد و به او می‌فرماید: «تو رادر زمین جانشین خود ساختم» و هیچ کس را هم در این خطاب، مستثنی نمی‌کند.

وقتی شما خود را به درستی درک می‌کنید. توجه می‌کنید که روح الهی در شما جاری است؛ ناخودآگاه شیفته و مجذوب خود می‌شوید. در حقیقت، مقدمه عشق به خود، عشق الهی است.

شما تنها زمانی احساس پست بودن، خوار بودن و بد بودن می‌کنید که خود را درست نشناخته باشید و به حقیقت انسان بودن خود پی نبرده باشید.

در چنین حالتی، شما جهان را هم، پست و بد می‌بینید، چرا که جهان، بازتاب خود ماست.

وقتی از خود بیزاریم، از همه بیزاریم و وقتی به خود عشق می‌ورزیم، جهان نیز در چشم ما دوست داشتنی می‌آید.

شیوه تقویت اعتماد به نفس

آیا مدام انجام کاری را به تاخیر می‌اندازید؟ آیا به هیچ کاری دست نمی‌زنید یا کارهایتان را با بی‌میلی انجام می‌دهید به این امید که روزی اعتماد به نفس لازم به سراغتان بیاید؟ در این صورت بیهوده منتظر نباشید؛ شما نمی‌توانید زمان لازم را بیابید مگر اینکه به خودتان اعتماد داشته باشید.

شما باید همیشه و در همه حال حتی هنگامی که شکست می‌خورید به خودتان اعتماد داشته باشید. بنابراین تداوم و استمرار احساس اعتماد به خود مشروط بر آن است که تمامی طول شبانه روز را به انجام دادن کاری که در آن احساس اعتماد به نفس می‌کنید بگذرانید و همه کارها را هم به شیوه‌ای مطلوب انجام دهید و نتیجه خوبی هم بگیرید.

اعتماد به نفس واقعی آن است که روی آگاهی‌ها و توانایی‌های شما نیز اثر بگذارد و در واقع هیچ‌گونه ارتباطی با آنچه در زندگی بیرونی شما اتفاق می‌افتد، ندارد.

ـ خودتان را تخریب نکنید

یک لحظه به پاسخ این پرسش فکر کنید که اگر همین حالا شغلی به

شما پیشنهاد شود، چه عکس العملی از خودتان نشان می‌دهید؟ آیا فورا می‌گویید: «نه، مطمئن نیستم بتوانم از عهده‌اش بربیایم» یا « نه، اگر نتوانم به خوبی از عهده‌اش بربیایم چه!»

در واقع چیزی که مانع از آن می‌شود که به دنبال تصمیم‌های نیمه تمام خود بروید و آنها را کامل کنید، کمبود اعتماد به نفس شماست.

داشتن اعتماد به نفس و خودباوری نیز اساسا به این معناست که به خودتان اعتماد داشته باشید که می‌توانید ترس‌های خود را کنار بگذارید و تسلیم نشوید. اگر واقعا خواهان پیروزی هستید باید دوره سختی را بگذرانید تا اعتماد به نفس واقعی را در خود ایجاد کنید زیرا اعتماد به نفس واقعی براساس این باور که به یقین موفق خواهید شد بنا نشده است. شخصی که اعتماد به نفس دارد هرگز مطمئن نیست که اشتباه نخواهد کرد. او از شکست نمی‌ترسد و فقط به آینده نظر دارد.

بسیاری از ما فکر می‌کنیم سرانجام روزی فرامی‌رسد که جرأت و اعتماد به نفس و شهامت آن را خواهیم یافت تا آنچه را می‌خواهیم عملی کنیم؛ شغل دلخواهمان را به دست آوریم، روابطمان را متحول کنیم یا در کاری ریسک کنیم.

انگار همیشه منتظریم واقعه‌ای غیرمنتظره به وقوع بپیوندد تا ما را به پیروزی برساند اما بدانید که این اتفاق هرگز به وقوع نخواهد پیوست!

هر چه بیشتر منتظر رسیدن به آرزوهای خود باشید اعتماد به نفس خود را بیشتر از دست خواهید داد و در عوض بر ترس‌ها و نگرانی‌های شما افزوده خواهد شد؛ این ترس که شاید هرگز به خواسته‌ها و آرزوهایتان نرسید.

از خودتان بپرسید چه هنگامی احساس خوبی نسبت به خودم خواهم داشت؟ زمانی که در کارم موفقم؟ زمانی که به نظر زیبا می‌رسم؟ زمانی که در ارتباطم موفقم و... تعجب‌آور است؛ زیرا بدون آنکه خودمان بدانیم، خوشحالی و برخورداری از حس اعتماد به نفس را در خود پایمال می‌کنیم. اما آیا وقت آن نرسیده که از به تاخیر انداختن و وعده دادن به خود دست بردارید و همین حالا بدون هیچ قید و شرطی خودتان را دوست بدارید و یقین داشته باشید انسان توانمندی هستید؟ آیا بهتر نیست همین حالا خودتان را دوست داشته باشید و خودتان را همین گونه که هستید، بپذیرید تا اینکه دائم دوست داشتن خود را مشروط به برخورداری از موقعیتی خاص بدانید. هر بار که خودتان را همان گونه که هستید محترم بدانید، به خودتان نیرو می‌بخشید تا بتوانید گام بعدی را در راه رشد و موفقیت بردارید.

ـ تقویت اعتماد به نفس

نخستین گام در راه تقویت اعتماد به نفس و خودباوری آن است که وانمود نکنیم اعتماد به نفس‌مان از آنچه واقعا هست، بیشتر است. بدین معنا که در مورد ناامنی‌ها و بی‌اعتمادی‌هایمان با خودمان صادق باشیم. گاهی زیاد سخت نیست که خودمان را گول بزنیم و تظاهر کنیم که اعتماد به نفس خوبی داریم اما فراموش نکنید که اعتماد به نفس یک احساس درونی است نه یک ادعا.

هنگامی که فقط دست به کارهایی می‌زنید که می‌دانید از پس آن برمی‌آیید، هرگز به اعتماد به نفس واقعی دست نخواهید یافت.

حقیقت این است هنگامی که رویاهای خود را محدود می‌کنیم یا آنها را

به فراموشی می‌سپاریم، به خودمان بی‌اعتنایی می‌کنیم. بدین ترتیب حس اعتماد به نفس دروغین معمولا هنگام رویارویی با اولین مشکلات و سختی‌ها، ناپدید می‌شود و احساس ترحم و بی‌اعتماد جای آن را می‌گیرد.

ـ مزایای اعتماد به نفس

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که با اعتماد به نفس پایین و خودباوری ضعیف به چه صورت زندگی خواهید کرد و چه شرایطی خواهید داشت؟

آیا تا به حال به این اندیشیده‌اید که اگر ناگهان از اعتماد به نفس بالایی برخوردار شوید چه چیزهایی را از دست می‌دهید؟! این سئوالات را بدین جهت از خود بکنید تا بدانید گاهی ترک عادات منفی و ناسالم برای ما انسان‌ها تا چه حد دشوار و سخت است زیرا بعضی از عادات چنان در وجودمان نهادینه شده‌اند که از مضرات آنها کاملا غافل مانده‌ایم. بسیاری از ما با وجود آنکه از اعتماد به نفس پایین خود رنج می‌بریم و از آن شکایت داریم و به ظاهر مشتاقیم که اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم اما ناخودآگاه و بی‌آنکه بدانیم به بعضی از مزایای روانی و اجتماعی آن معتاد هستیم و نمی‌توانیم از این منش و رفتار خود دست برداریم. گاهی به این دلیل راضی نمی‌شویم اعتماد به نفس خود را بالا ببریم چون فکر می‌کنیم وقتی به خودمان اعتماد نداریم دیگران بیشتر به ما توجه می‌کنند. بعضی مواقع کاری می‌کنیم که دیگران دلشان برایمان بسوزد. اگر در زندگی احساس اعتماد به نفس کافی نمی‌کنید از خود بپرسید: «چه مزایایی از این راه کسب می‌کنم؟» فهرستی از اینگونه مزایای روانی تهیه کنید. سپس صادقانه نگاهی به آن بیندازید و ببینید از ناحیه ضعیف بودن و اعتماد به

نفس نداشتن چه حقوق و مزایایی به دست می‌آورید که برای مبارزه بـا آن تلاش نمی‌کنید.

شناسایی و پذیرش انگیزه‌های روانی ناخودآگاهی که به آنهـا پـرداختیم ممکن است کمی مشکل و ناراحت کننده باشند. گاهی فراموش مـی‌کنـیم اگر نتوانیم خود را باور کنیم تا چه حد با مشکل و ضعف مواجه می‌شویم.

کم‌رویی و روش‌های درمان آن

لازم به یادآوری مجدد است که کمرویی، رفتاری است آموخته شده و همه‌ی کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالانی که از کمرویی رنج می‌برند و یا از نظر دیگران کمرویی قابل توجهی دارند اعم از زن و مرد و در هر موقعیت و شرایط روانی، اجتماعی و اقتصادی که باشند، می‌توانند با توکل به خداوند علیم و حکیم، و قدیر و اعتماد به نفس و اراده‌ی قوی بر کمرویی خود فائق آیند.

سعی کنید همیشه ظاهری ساده و آراسته داشته، در سلام پیشقدم باشید. با افراد غریبه در مسجد، در اتوبوس، قطار، هواپیما، اطاق انتظار پزشک، مغازه، بانک، کتابخانه و پارک صحبت کنید و شما خود در برقراری ارتباط و شروع صحبت با دیگران، با ادب و کلمات و رفتار مطلوب اجتماعی پیشگام باشید.

برای غلبه بر کمرویی و زدودن نگرانی و اضطراب اجتماعی باید «کاری» انجام داد، فردا و فرداها دیر است، از همین امروز می‌بایست با برنامه‌ای جامع و معین کار درمانگری را شروع کرد. مایه‌ی این کار توکل به خداوند، جدیت و اراده و خودباوری است. در انجام این مهم بزرگترهای خانواده به کوچکترهای کمرو کمک خواهند کرد و بزرگترهای کمرو ضمن برخورداری

از بعضی مساعدت‌ها و حمایت‌های روانی دیگران، بیشترین مسئولیت را خود به عهده دارند، بدون این که منتظر قطره‌ی شفابخش، یا درمان فوری و ناگهانی از جایی باشند، با جدیت، قاطعیت و پشتکار امر درمانگری کارآمد را آغاز می‌کنند.

مؤثرترین گام‌های عملی در تقویت اعتماد به نفس و غلبه بر کمرویی عبارتند از:

۱ـ با دقت تمام و به طور واقع بینانه و منصفانه نقاط قوت و ضعف خود را بازشناسی کنید و اهداف معقولی را برای زندگی پر تحرک، پویا و مولد خودتان در نظر بگیرید.

۲ـ براساس نقاط مثبت و ویژگی‌های شخصیتی و ارزشی که برای خود، هدف‌ها و خواست‌های خویش قائلید، تصمیم بگیرید و برنامه‌ی خودتان را از همان جا شروع کنید.

۳ـ مروری بر زندگی گذشته‌ی خود داشته باشید وضعیت گذشته را کاملاً مشخص کنید. ابتدا سعی کنید ذهنتان را از تجارب و خاطرات ناخوشایند در روابط شخصی و ناکامی‌های ارتباطات اجتماعی پاک نمایید و در عوض تلاش کنید تا تجارب موفق خود را در خانه و مدرسه، کوچه و خیابان و محل کار و در برخورد با دیگران مجدداً مرور کرده، آنها را به خاطر بسپارید.

۴ـ احساسات آزار دهنده و بازدارنده را از خودتان دور کنید احساس خجالت، احساس شرمندگی، احساس عجز، احساس حقارت، احساس بی‌کفایتی، احساس اجتماع گریزی، احساس تعارض، احساس ستیز و خصومت و ... آفات رشد مطلوب عاطفی و تعالی شخصیت هستند.

۵ـ جنبه‌های مختلف شخصیت و مجموعه رفتار خودتان را از نظر زیستی (جسمانی)، ذهنی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مورد بررسی قرار دهید. مطمئن باشید که شما دچار نقیصه‌ی شخصیتی نیستید و بر سلامت کامل شخصیت خود اطمینان حاصل کنید.

۶ـ به خاطر بیاورید و مطمئن باشید که همیشه برای غلبه بر یک مشکل و یا حالت و احساس ناخوشایند راه‌های متعددی وجود دارد. هرگز در این که می‌توانید بر کمرویی خودتان غلبه کنید، تردیدی نداشته باشید و همچنان به روش‌ها و راه حل‌های مؤثر بیندیشید و عمل کنید.

۷ـ هرگز خود را مورد سرزنش و شماتت قرار ندهید و هیچ گونه احساس و نگرش منفی نسبت به شخصیت خودتان نداشته باشید. وجود احساسات منفی و مزاحم مانع اضطراب زدایی، تقویت اعتماد به نفس و غلبه بر حالت کمرویی خواهد بود.

۸ـ اجازه ندهید که دیگران از کمرویی شما سوء استفاده کنند. اجازه ندهید دیگران با جسارت زیاد و احساس خود برتری از شما انتقاد بیجا بنمایند. بدیهی است که همیشه نظریات دلسوزانه و انتقادهای منطقی و سازنده‌ی دیگران را پذیرا خواهید بود.

۹ـ به خاطر داشته باشید که بعضی اوقات شکست‌ها و ناکامی‌ها خود برکت هستند. انسان با کوله باری از تجارب حاصل، اهداف و برنامه‌های زندگی خود را مورد بازنگری قرار می‌دهد و با انتخاب رویه و حرکت تازه، توفیقات بیشتری را کسب می‌کند.

۱۰ـ سعی کنید در برابر افراد، شرایط و موقعیت‌هایی که شما را با فشار روانی مواجه می‌کنند و به طور مستقیم و غیرمستقیم احساس بی‌کفایتی را

به شما القاء می‌نمایند، ایستادگی و مقابله کنید. اگر می‌توانید باید با اراده‌ی قوی در بازخوردها و نگرش‌های افراد یا شرایط و موقعیت‌های تنش زایی که در آن قرار می‌گیرید، با قدرت کلام و رفتار مطمئن و مطلوب اجتماعی تغییراتی ایجاد کنید و با به روش فعال دیگری بیندیشید و راه حل تازه‌ای را انتخاب کنید.

۱۱ـ بخشی از اوقات خودتان را برای استراحت، تفکر، تنش زدایی و تمرین آرامش روانی ـ عضلانی اختصاص دهید. رهایی از نگرانی‌ها و تنش‌های روانی برای شما امری لازم و ضروری است.

۱۲ـ سعی کنید در برقراری ارتباط با دیگران ابتکار عمل را به دست بگیرید. چیزی بدهید و یا مطالبه کنید. (مثلاً شیرینی و میوه تعارف کنید، قلم و تقویمی هدیه کنید، سؤالی بپرسید و یا کتاب و مجله‌ای را به امانت بخواهید و ...)

۱۳ـ کوشش کنید که بیش از حد گرفتار آداب و رسوم و تعارف و تکلف نباشید. به عبارت دیگر خیلی مراقب نهاد خود نباشید و بسیار راحت و ساده و بی‌تکلف با دیگران ارتباط برقرار کنید. ضمن حفظ نظافت، سادگی و آراستگی، چندان در پی مد لباس، پوشش فوق‌العاده و ظاهرآرایی و استفاده از کلمات و جملات ویژه در ارتباطات اجتماعی نباشید.

۱۴ـ برای برخورداری از یک زندگی پر برکت و پویا اهداف کوتاه مدت و دراز مدتی را برای خودتان تعیین کنید و با مشورت اهل خانه و صاحب نظران، روش‌های واقع بینانه‌ای را برای نیل به اهداف خود برگزینید.

۱۵ـ یادتان باشد که خالق متعال شما را با شخصیتی کاملاً منحصر به فرد آفریده است. ارزش وجودی شما با همه‌ی انسان‌ها برابر است و همه‌ی

تجارب تاریخ حیات انسان‌ها به شما هدیه شده است. شما شیء نیستید، که زود بشکنید و آسیب ببینید، و گل نیستید که پژمرده شوید. والاترین ارزش‌ها و قابلیت‌ها در نهاد شما به ودیعه گذاشته شده است، پس به خود آیید، بیندیشید و برخیزید و زندگی تازه‌ای را آغاز کنید.

سعی کنید از همین امروز با ابتکار عمل و برای اولین بار با دیگران صحبت کنید و این بار خودتان آغازگر صحبت باشید. انجام این کار خیلی سخت نیست،

لااقل می‌توانید:

الف) به اطلاعات (۱۱۸) تلفن بزنید و شماره‌ی تلفن دوست یا طبیبی را بپرسید.

ب) به اداره، شهرداری، فروشگاه، رستوران یا مدرسه‌ای زنگ بزنید و ساعات کار آنها را جویا شوید. به فرودگاه زنگ بزنید و ساعت پرواز هواپیما را به شهر مورد نظر سؤال کنید.

ج) به روابط عمومی صدا و سیما زنگ بزنید و نظرتان را نسبت به یکی از برنامه‌های رادیویی یا تلویزیون بگویید.

د) به کتابخانه‌ی عمومی شهر یا یکی از ناشران معروف کتاب زنگ بزنید و سراغ کتابی را بگیرید.

ه) سعی کنید همیشه ظاهری ساده و آراسته داشته، در سلام پیشقدم باشید. با افراد غریبه در مسجد، در اتوبوس، قطار، هواپیما، اطاق انتظار پزشک، مغازه، بانک، کتابخانه و پارک صحبت کنید و شما خود در برقراری ارتباط و شروع صحبت با دیگران، با ادب و کلمات و رفتار مطلوب اجتماعی پیشگام باشید.

و) با اشخاص مختلف، اعم از کوچک و بزرگسال و آشنا و غریبه وقت ملاقات بگذارید و با آنان نشستی داشته باشید. سعی کنید برای هر ملاقات و جلسه چیزی برای گفتن یا نشان دادن داشته باشید، مثلاً می‌توانید برای این کار:

۱ـ کتاب و مجله‌ای جدید را بخوانید و اطلاعات خودتان را بیشتر کنید.

۲ـ در امور سیاسی و اقتصادی جامعه، معلومات بیشتری کسب نمایید.

۳ـ خاطرات و تجارب جالب خود را مرور کنید و برای بازگویی آنها آمادگی داشته باشید.

۴ـ از دوران کمرویی و تجاربی که با آن مواجه بوده‌اید، سخن بگویید.

سعی کنید ذهنتان را از تجارب و خاطرات ناخوشایند در روابط شخصی و ناکامی‌های ارتباطات اجتماعی پاک نمایید و در عوض تلاش کنید تا تجارب موفق خود را در خانه و مدرسه، کوچه و خیابان و محل کار و در برخورد با دیگران مجدداً مرور کرده، آنها را به خاطر بسپارید.

بعضی اوقات و در یک موقعیت اجتماعی ویژه که افراد دیگر حرف تازه‌ای برای گفتن و فرصت چندانی برای مطرح شدن نداشته باشند، اگر فرد کمرو با برخورداری از قابلیت ممتاز، اطلاعات بیشتر و حرف‌های تازه‌ای برای گفتن، مرکز اصلی توجه باشد، با انگیزه‌ی بیشتر سخن می‌گوید و اعتماد به نفس بیشتری می‌یابد.

ز) همیشه با مقدمه کوتاه و جالب محاوره‌ی شخصی را آغاز کنید و ارتباط بصری‌تان را حین سخن گفتن به طور کاملاً طبیعی با مخاطبان خود حفظ کنید.

ح) به هنگام گوش دادن به سخنان طرف مقابل، سعی کنید همواره

شنونده‌ی فعالی باشید و با دقت و مفروضات ذهنی به صحبت‌های وی گوش کنید. به هنگام لزوم سؤالاتی مطرح نمایید؛ درباره‌ی دیدگاه‌های گوینده اظهار نظر کنید و توضیح بیشتری بخواهید.

ط) سعی کنید در تمام کردن جلسه یا نشست و مذاکره و گفت و گو با دیگران نقش فعالی داشته، در خداحافظی هم پیشقدم باشید.

ی) و سرانجام اینک که به یاری حق توانسته‌اید بر اضطراب اجتماعی و کمرویی خودتان غالب شوید و از یک زندگی نسبتاً فعال و رضایتبخشی برخوردار گردید، سعی کنید به سایر افراد کمرو، بخصوص اعضای محترم خانواده، بستگان و دوستان خود بیشتر یاری برسانید.

فرمول اعتماد به نفس برای خانم ها

ما با این اسلحه به دنیا نمی‌آییم بلکه باید خود درصدد دستیابی به آن باشیم. هر کسی همیشه این سلاح را در دست ندارد و تنها با صحبت کردن نمی‌توان آن را به دست آورد. بله از «اعتماد به نفس» صحبت می‌کنم اغلب خانم‌ها برای افزایش اعتماد به نفس در وجودشان با دشواری خاصی روبرو هستند. اولین دلیل این دشواری این است که خانم‌ها به صورتی غریزی بیشتر از آنکه به خود توجه کنند، بر مسایل اطرافیان متمرکز می‌شوند و طبیعی است که زمان کمتری برای پیشرفت و ارتقاء اعتماد به نفس در وجود خود می‌یابند. دلیل دیگر این که دختران حتی از ابتدای تاریخ، بیش از آنکه به داشتن جسارت و اعتماد به نفس تشویق شوند. به بی‌ارادگی و انفعال ترغیب می‌شده‌اند.

اما همه روزه هنگامی که تلویزیون را روشن می‌کنیم و یا شروع به خواندن روزنامه می‌کنیم، با حجم وسیعی از اطلاعات و اخبار در مورد خانم‌های موفق و بااعتماد به نفس بالا برخورد می‌کنیم. چگونه این خانم‌ها به خودباوری رسیده‌اند؟ چطور آنها با وجود همه سختی‌ها و مشکلات موجود، به سعی و تلاش خود ادامه داده‌اند؟

اگر از آنها در مورد اعتماد به نفس‌شان بپرسید، حتماً چنین فرمولی به شما ارایه می دهند:

ـ مسئولیتی را بر عهده بگیرید:

این نکته اولین و مهمترین جزء فرمول اعتماد به نفس است شما و تنها خود شما می‌توانید در زندگی خود تحولی به وجود آورید.

اگر منتظرید که موقعیت خوبی به شما پیشنهاد شود. لازم است زمان زیادی را صبر کنید. این نکته را بدانید مسیری که شما را به قله اعتماد به نفس می‌رساند همان جاده‌ای است که خود قدم در آن نهاده‌اید و مطمئناً شخص دیگری نمی‌تواند شما را به قله برساند.

ـ تجربه‌های جدیدی را در زندگی امتحان کنید:

هر چیز جدید و نوینی را امتحان کنید در کلاسی که در زمینه آن آشنایی چندانی ندارید، شرکت کنید. امتحان و آزمایش توانایی‌ها و قابلیت‌ها در حیطه‌ای جدید، راهی شگفت انگیز برای آموختن اعتماد و اتکا بر خویش است.

ـ ابتدا طرح یک عمل را بریزید و سپس آن را به انجام رسانید:

یک زمینه خاص برای پیشرفت شخصی و حرفه‌ای خود انتخاب کنید و از قبل اقداماتی را که برای دستیابی به آن لازم است، مرحله بندی کنید و برای هر مرحله زمان خاصی را در نظر بگیرید. اکنون وقت آن رسیده است که هر مرحله‌ای را براساس طرحی که از قبل پیش بینی شده، بدون هیچ عذر و بهانه‌ای به پایان برسانید. هر قدم کوچکی در انجام این مراحل، گام بزرگی است به سوی اعتماد به نفس شما!

ـ در انجام کارهایتان پافشاری کنید:

زمانی که در میدان چالشی جدید قرار می‌گیرید مقاومت به خرج دهید.

اعتماد به نفس واقعی از این اعتماد ناشی می‌شود که شما می‌توانید با اتکا بر توان خویش و بدون در نظر گرفتن نتیجه کار با سعی و تلاش عملی را انجام دهید و با جسارت تمام آن را به پایان رسانید.

اگر زمانی که اعتماد به نفس انجام کاری را دارید، مسئولیت انجام آن عمل را به تعویق بیندازید، هرگز آن را انجام نخواهید داد؛ اما در حیطه علم روان شناسی، به این نتیجه رسیده‌ایم که تغییر رفتار سبب ایجاد تغییراتی در احساسات انسان می‌شود. بنابراین اگر عهده‌دار انجام کاری می‌شوید و آن را با اعتماد به نفس صوری و ظاهری انجام می‌دهید، مطمئن باشید احساس اعتماد به نفس واقعی در درونتان ریشه می‌دواند.

ـ از انسان‌های موفق کمک بخواهید:

آیا شخص قابل اعتمادی را می‌شناسید که بتواند یکی پس از دیگری مسئولیت کارهای جدید و همراه با ریسک را عهده‌دار شود؟ ببینید که او چطور این کار را انجام می‌دهد! به خود جرأت دهید و با این گونه افراد ملاقات کنید و دریابید که چطور آنها مسئولیت‌های خطیر را برعهده می‌گیرند.

انسان‌های مطمئن به خود از کمک کردن به افراد خوشحال می‌شوند و از این طریق تلاش‌ها و تشویق‌هایی را که سبب شده امروز به چنین موقعیتی برسند تداعی می‌کنند.

اگر فکر می‌کنید به ورزشکاری موفق غبطه می‌خورید و یا اگر در مورد زنی که در شصت سالگی به دانشگاه پزشکی راه یافته است در روزنامه مطلبی خوانده‌اید و آهی آرزومندانه کشیده‌اید، بدانید که همین جا و همین حالا فرمول اعتماد به نفس را در دست دارید.

ده روش برای افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس عامل اکتسابی است که از بدو تولد پایه‌های آن در ذهن هر یک از انسانها گذاشته و با مرور زمان این امر گسترده‌تر و عمیق‌تر می‌شود. متاسفانه در بسیاری از خانواده‌های سنتی چون مهمترین مساله برای والدین حرف شنوی و تسلیم بله بودن فرزندان می‌باشد، اغلب با ایجاد محدودیتهای غیرضروری و مشکل آفرین، مانع رشد اعتماد به نفس در کودکانشان شده که همین امر در بزرگسالی باعث عدم خودباوری و اتکای به نفس در ایشان می‌شود.

البته بدیهی است چون انسان موجودی قابل تغییر و تکامل پذیر است در بزرگسالی نیز می‌تواند با کمک از روانشناسان و روان پزشکان این نقیصه خود را شناخته و آن را برطرف سازد و صاحب اعتماد به نفس قوی و پایدار شود. اعتماد به نفس عاملی قابل تغییر یعنی قابل افزایش یا کاهش می‌باشد که هر عاملی که بتواند به توانائی بیشتر ما کمک کند و ما را به خودباوری برساند، به خصوص ما را به احساس شایستگی و لیاقت در زمینه‌های مختلف زندگی برساند به افزایش اعتماد به نفس ما کمک می‌کند و به عکس هر موضوعی که ما را از نظر جسمی یا فکری ضعیف کرده و حتی موقعیت اقتصادی و اجتماعی ما را تضعیف نماید، بر کاهش

اعتماد به نفس ما می‌انجامد.

اعتماد به نفس واقعی از شناخت عمیق و همه جانبه ما نسبت به خود، محیط و دیگران ریشه می‌گیرد و هر چه این شناخت بیشتر باشد بر روی اعتماد به نفس واقعی ما اثرات مثبت بیشتری می‌گذارد. برای افزایش اعتماد به نفس روشهای مختلفی وجود دارد که متخصصان اعصاب و روان به موارد ذیل اشاره می‌کنند:

۱ـ شناخت عمیق از خود، در جهت پی بردن به توانائیهای عظیم و پنهان خویش یکی از راه های اساسی افزایش اعتماد به نفس می‌باشد.

۲ـ نقاط ضعف خود را نیز باید شناخته و در جهت رفع آنها اقدامات لازم را به کار بگیریم و در صورتی که این کار عملی نباشد، با آنها مدارا کنیم یا از طریق دیگر به جبران آن بپردازیم، مثلاً اگر ناتوانی و محدودیتهای جسمی مادرزادی و ارثی داریم از طریق افزایش توانائیهای علمی یا هنری خود، این پدیده را جبران نماییم.

۳ـ شناخت دیگران به خصوص آشنایان خود و استفاده از توانائیهای ایشان در جهت مثبت نیز می‌تواند برای ما کار ساز باشد.

۴ـ محیط خود را نیز بهتر بشناسیم تا از آنها در جهت رشد و پیشرفت خود بهتر بهره بگیریم.

۵ـ استعدادهای خود را شناخته و در جهت رشد و شکوفایی آنها گام برداریم و سرانجام در جهت بهتر زندگی کردن از آنها استفاده کنیم.

۶ـ از معجزه امیدواری واقعی بهره بگیریم و هرگز تسلیم ناامیدی نشویم که ناامیدی دشمن سعادت و موفقیت ما در زندگی است، از طرف دیگر بر کاهش اعتماد به نفس ما می‌انجامد.

۷ـ نسبت به توانائیهای واقعی خود ایمان داشته باشیم و در نتیجه از احساس حقارت و خود کم بینی پرهیز نمائیم.

۸ـ از مقایسه کردن خود با دیگران جدا بپرهیزیم و تنها خود را با گذشته‌های خود مقایسه کنیم و اگر عقب افتادگی یا ایستایی در ما بوجود آمده باشد، در رفع آنها گام برداریم و همیشه میل به پیشرفت و رشد را مدنظر خود قرار دهیم.

۹ـ به خود و توانایی‌های خود متکی باشیم و از وابستگی‌های غیرضروری به دیگران پرهیز نماییم.

۱۰ـ از تلقین شکست و ناتوانی به خود پرهیز کرده و حتی تحت تاثیر تلقینات منفی دیگران در این موارد قرار نگیریم.

روش‌های غلبه بر استرس

استرس واکنش فیزیکی بدن به موقعیتهای ناخوشایند به عنوان بخشی جدانشدنی از زندگی انسانها است. تعریف استرس کار بسیار دشواری است زیرا استرس وارده به هر فرد یا شخصی متفاوت از دیگری است.

استرس خفیف از موضوعاتی نظیر از دست دادن اتوبوس، ایستادن در صف به مدت طولانی و یا اخذ یک برگ جریمه و استرس شدید از طلاق، مشکلات خانوادگی و مرگ یکی از اعضای خانواده ناشی می‌شود. همچنین استرس می‌تواند جسمی یا روحی باشد.

استرس جسمی ناشی از کم خوابی، فعالیت جسمی شدید، رژیم ناسالم غذایی و یا بروز بیماری بوده و استرس روحی از نگرانی‌های مالی، پشت سر گذاشتن یک تجربه دردناک، بازنشستگی و اخراج از کار به وقوع می‌پیوندد. با این همه حجم زیادی از استرس از وظایف و مسیولیتهای روزانه ما و موضوعات عادی نشأت می‌گیرد.

وظایف و فشارهای ناشی از امور روزمره را غالبا با کمی مدارا از سر می‌گذرانیم اما غافلیم که بدن در مقابل این هیجانات روحی بطور خودکار واکنش نشان می‌دهد. افزایش فشار خون، تند شدن تنفس و ضربان قلب و افزایش جریان خون در ماهیچه‌ها کمترین واکنش بدن نسبت به بروز یک

استرس خفیف است. بدن به هنگـام اسـترس نیـاز بـه انـرژی کـافی بـرای واکنش در مقابل آن دارد و اینجاست که در صورت عدم سازگاری با شرایط استرس‌زا سلامت بدن به طور جدی به خطر می‌افتد.

برای مقابله با اسـترس مـی‌تـوان راهـهـایی را پیـشنهاد کـرد امـا نبایـد فراموش کنید که به کار بستن کامل آنها و استمرار، تنها شـرط تـاثیر ایـن راهکارها در زندگی شماست. عزم و اراده، پشتکار و زمان را از خاطر نبریـد و سطح تحمل خود در برابر استرس را بسنجید.

چند نکته درباره استرس

ـ واقع بین باشید:

اگر مشغله خیلی زیادی دارید یاد بگیرید که به کارهای کم اهمیت‌تر، نه بگویید. شاید بیش از اندازه از خود توقع دارید و یا دیگران توقع زیادی از شما دارند. اگر با مقاومتی روبرو شدید دلیل آن را بازگو کنید و سعی کنید خود را با برنامه جدیدی سازگار کنید.

ـ از خود توقع بیجا نداشته باشید:

هیچ کس کامل نیست بنابراین به دنبال کمال‌گرایی محض نباشید. از خود بپرسید چه کاری لازم است که انجام دهم، می‌توانم آن را انجام دهم و برای بهتر انجام دادن آن چه کارهایی باید بکنم و کمک خواستن از دیگران را در صورت نیاز فراموش نکنید.

ـ حفظ آرامش:

ده تا بیست دقیقه استراحت ذهنی می‌تواند برای از سر گذراندن یک استرس شدید به شما کمک زیادی کند، ضمن اینکه تحمل شما را نیز افزایش می‌دهد. از هر وسیله‌ای برای کسب آرامش از گوش کردن به

موسیقی تا استراحت و فکر کردن به چیزهای خوب و لذت بخش بهره ببرید.

ـ استفاده از قوه تخیل:

با استفاده از قوه تخیل راههای بهتر کنار آمدن با استرس را تجربه کنید. ارائه یک سخنرانی و انتقال به یک مکان جدید در ذهن می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس شما شده و دیدگاه مثبتی در ذهن شما نسبت به موقعیت و یا کار استرس‌زا به وجود آورد.

ـ به انجام یک کار خاص مبادرت ورزید:

تحت استرس و فشار شدید حتی انجام یک کار معمولی نیز طاقت فرسا به نظر می‌رسد. بنابراین بهترین کار این است که فقط به انجام یک کار فکر کنید و سپس به کار دیگری بپردازید.

درگیر کردن خود با چند وظیفه و کار کوچک هر چند جزیی و کم اهمیت بار فشار روحی را افزایش می‌دهد.

ـ تمرین جسمی:

انجام نرمش روزانه به میزان زیادی به رفع استرس کمک می‌کند. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی به توانایی روحی و جسمی انسان کمک زیادی می‌کند.

ـ سرگرمی:

از انجام کارهای دلخواه از قبیل گوش دادن به موسیقی، باغبانی، نقاشی و حتی پیاده‌روی غافل نشوید، صرفاً به آنچه دوست دارید فکر کرده و سپس آن را انجام دهید.

ـ مدل زندگی سالم را در پیش بگیرید:

رژیم غذایی سالم، مصرف کم کافیین، انجام حرکات نرمشی و ایجاد توازن و تعادل بین کار و زندگی و تفریح از اولین پایه‌های یک الگوی سالم زندگی است. آنها را از خاطر نبرید.

ـ احساساتتان را بیان کنید:

گپ زدن با دوستان به شما این احساس را می‌دهد که در شرایط دشوار تنها نیستید. به انزوا و تنهایی فکر نکنید و سعی کنید از معاشرت خود با دیگران نکاهید. اظهار علاقه، محبت و کمک از جانب دیگران را بپذیرید.

ـ انعطاف پذیر باشید:

اگر در زندگی خصوصی یا کاری خود با یک مانع دشوار روبرو شدید درباره وضعیت و استراتژی خود بیندیشید. بحث و جدل کردن فقط استرس شما را افزایش می‌دهد، بنابراین اگر حق با شماست، بر موضع خود پافشاری کنید اما با استفاده از روشی آرام و منطقی. به نظرات دیگران گوش کنید و خود را برای سازگار کردن با آنها آماده نشان دهید. اگر شما کوتاه بیایید و معقولانه اقدام کنید نصف مسیر را رفته‌اید و نه تنها از استرس وارده به خود کاسته‌اید بلکه راه‌حل‌های بهتری برای مشکلات خود یافته‌اید.

ـ از انتقاد نهراسید:

ممکن است از خود و دیگران توقع بیجا داشته باشید بنابراین در صورت برآورده نشدن آن ناامید و دلزده و مایوس می‌شوید به این ترتیب این شمایید که باید تغییر کنید و دیدگاهتان را نسبت به اطرافیان عوض کنید.

بخاطر داشته باشید که هرکس خصوصیات منحصر بـه فـردی دارد کـه بـا دیگری متفاوت است بنابراین نباید همه را با یک چوب برانید.

ـ کمک دیگران را بپذیرید:

از دوستان، آشنایان و خانواده خود کمک بگیرید و بدانید که در صورت رفع نشدن علایم استرس باید به روانشناس مراجعه کنید.

منابع و مأخذ:
۱ـ اعتماد به نفس در ده روز (م. حورایی)
۲ـ روزنامه شرق
۳ـ هفته نامه سلامت، شماره ۱۷۲.
۴ـ روانشناسی کمرویی و روش‌های درمان آن (غلامعلی افروز)

اعتماد به نفس، کلید حل مشکلات





مرکز پخش:
مشهد مقدس-خ امام خمینـــی(ره) ۶۳ - پ ۸
موسسه فرهنگی هنری فرهنگ گستران شایگان
۰۹۱۵ ۳۱۹ ۵۶۷۹ - ۰۹۱۵ ۳۱۹ ۲۸۷۹